

ほけんだより



R3.12.21
世知原中学校
保健室

感染性胃腸炎にご注意ください！

現在、市内で感染性胃腸炎が増加しており、11/29～12/5 疾病別保健所管内別発生状況においては、佐世保市は県内最多の発生となっており、【警報レベル】となっています。

本校では、今のところその兆しはみられませんが、感染力が強い感染症ですので、十分に気をつけなければいけません。感染性胃腸炎に感染した場合の吐物・便の清掃については、アルコール消毒ではなく、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使用しての消毒が必要となりますので、以下を参考にしてください。なお、感染性胃腸炎と診断をされた場合は、出席停止となりますので、学校へお知らせください。

汚物・便の消毒

- ① 近くにいる人を移動させ、換気をする。
- ② 吐物・便は、ゴム手袋、マスク、ビニールエプロン等をして、ペーパータオルや使い捨てのぞうきんでふきとる。
- ③ 吐物は広範囲に飛散するため、中心部から半径2mの範囲を外側から内側に向かって、周囲に逃げないようにしてし静かに拭き取る。拭き取ったものはビニール袋に二重に入れて密封して破棄する。
- ④ 便や吐物の付着した個所は、0.1 (1,000ppm) ～ 0.2 (2,000ppm) の次亜塩素酸ナトリウムを使用し、拭き上げる。



インフルエンザについて

冬場は空気が乾燥し感染症が増加する時期です。インフルエンザにおいても、全国的にみると感染の報告はあっています。特に受験生は気をゆるめず感染症対策を徹底していきましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱中



解熱



登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

インフルエンザの出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで



冬場のお茶うがいが始まりました



今年も、世知原茶振興会よりお茶うがい用のお茶をたくさん提供いただきました。お茶に含まれているカテキンには殺菌作用があります。そのため、インフルエンザなどのウイルス性感染症を防ぐ抗ウイルス効果があると言われています。

『お茶うがい』は、地域のご支援をいただき受け継がれてきた世知原ならではの取り組みだと思います。感謝をして、冬場の感染症の予防に努めていきたいと思っています。



～冬休みも感染症対策をしっかりと～

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中

に入ること。でもマスクをしている

人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっ

ついて口から入ること。いろいろな

所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中

3時間

ボール紙の表面

24時間

プラスチック・
ステンレスの表面

48～72時間

そんなウイルスを

数10秒で消滅

させられる方法が

あります。

それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



◎朝ごはんをしっかりと食べよう

朝食は脳のエネルギーとなり、体温を上げたり、体の調子を整えたりと大切な役割を果たします。食事を適当にせず、しっかりと食べて、抵抗力を下げないようにしましょう。

◎睡眠をとろう

夜更かしは生活リズムが乱れ抵抗力が下がる原因になります。夜は遅くても11時までに寝ましょう。くれぐれもスマホやゲームに睡眠時間を奪われないようにしましょう。

やってみよう

